



ПТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Е.В. Сотникова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся
1-4 классов МБОУ СОШ с. Маяк
2023 – 2024 учебный год

№ рецептур		Объем порций	Белки, г	Жиры, г	глеводы,	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	5	7	9	11
	День №1-завтрак					
71	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,25	7
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,92	32,84	191,67
ТК	Котлета мясная (полуфабрикат)	72	8,4	20,31	7,93	246,87
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	572	19,97	25,31	97,46	698,57
	День №2-завтрак					
40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	5,46	10,62	49,8
289	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	520	22,67	26,58	108,12	716,58
	День №3-завтрак					
19	Салат из морской капусты	60	0,26	3,06	0	28,41
278	Плов из отварной говядины	200	13,1	26,18	42,42	458,98
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	520	18	29,6	85,63	653,22
	День №4-завтрак					
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
179	Птица тушеная в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
ТК	Компот из ягоды	200	0,23	0,13	20,43	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	560	19,01	19,97	88,77	615,9
	День №5-завтрак					
43	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,92	32,84	191,67

261	Печень, тушенная в соусе	50/30	16,6	9,5	9,04	189,41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	595	28,55	17,13	123,76	767,73
	День №6-завтрак					
37	Салат из сырых овощей	80	0,4	2,7	1,9	33
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,49	0	38,49	233,06
402	Котлета куриная (полуфабрикат)	72	0,54	7,19	1,78	74,18
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	592	10,1	10,92	97,61	593,27
	День №7-завтрак					
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95
4	овощное рагу	180	12,1	14,5	21,1	264,00
462/7-11	тефтели (полуфабрикат)	50	8,91	12,32	6,39	170,75
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	550	25,95	27,28	72,8	610,53
	День №8-завтрак					
71	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,25	7
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,92	32,84	191,67
179	Птица тушенная в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	560	22,48	19,21	127,14	779,85
	День №9-завтрак					
ТТК№1	Салат из белок. капусты, морк. и кукур.	60	1,38	4,32	5,46	66
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
374	Рыба тушенная в томатном соусе с	60/30	13,92	6,96	2,82	129,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	560	23	16,44	71,94	498,68
	День №10-завтрак					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
492	Плов из птицы	200	21,38	32,78	39,1	536,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	520	27,84	37,09	120,59	927,49
	День №11-завтрак					
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,92	32,84	191,67
462/7-11	тефтели (полуфабрикат)	50	8,91	12,32	6,39	170,75
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	550	20,48	22,67	89,37	615,65
	День №12-завтрак					
15	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36

289	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	540	22,5	26,04	100,48	726,14
	День №13-завтрак					
19	Салат из морской капусты	60	0,26	3,06	0	28,41
278	Плов из отварной говядины	200	13,1	26,18	42,42	458,98
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	520	18	29,6	87,63	690,22
	День №14-завтрак					
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,49	0	38,49	233,06
179	Птица тушеная в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	560	19,37	15,2	114,26	742,41
	День №15-завтрак					
51	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
261	Печень, тушеная в соусе	50/30	16,6	9,5	9,04	189,41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	550	26,1	21,02	109,92	734,67
	День №16-завтрак					
37	Салат из сырых овощей	80	0,4	2,7	1,9	33
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,49	0	38,49	233,06
402	Котлета куриная (полуфабрикат)	72	0,54	7,19	1,78	74,18
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	592	10,1	10,92	97,61	593,27
	День №17-завтрак					
71	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,25	7
436/11-18	Жаркое по-домашнему	200	16,9	38,16	19,38	490,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	520	22,9	38,87	97,1	831,63
	День №18-завтрак					
19	Салат из морской капусты	60	0,26	3,06	0	28,41
171.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,49	8,03	36,44	231,98
179	Птица тушеная в соусе	60/30	10,98	14,58	16,58	246,97
ТК	Компот из ягоды	200	0,23	0,13	20,43	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	560	19,14	23,1	102,66	700,68
	День №19-завтрак					
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	2,1	9,95
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
321	Капуста тушеная с мясом	80	11,3	4,1	2,8	95,8

943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	550	19,3	9,36	68,56	408,83
	День №20-завтрак					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
332	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,92	32,84	191,67
ТК	Котлета рыбные (полуфабрикат)	78	8,4	20,31	7,93	246,87
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	578	20,59	29,21	124,09	843,29
	Итого за 20 дней	11069	416,05	455,52	1985,5	13748,61
	Среднее за 20 дня	553,45	20,8025	22,776	99,275	687,4305

